



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράχθηκε με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντανακλάει
αποφάσεις της Ένωσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Αλλάζοντας διατροφικές συνήθειες
προστατεύουμε την υγεία μας και το περιβάλλον

#Eat4Change: ΤΡΩΜΕ ΒΙΩΣΙΜΑ, ΤΡΩΜΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ

Η βιώσιμη διατροφή



έχει **πολλά** οφέλη για την ανθρώπινη υγεία. **Λίγες** περιβαλλοντικές επιπτώσεις

είναι **ευέλικτη** στις διαφορετικές ανάγκες & **προσαρμόσιμη** στους διάφορους πολιτισμούς

είναι **υγιεινή, θρεπτική** και βιώσιμη τροφή για **όλους** στον πλανήτη

Η βιώσιμη διατροφή μας βοηθάει να



Σχεδιάζουμε τη δική μας βιώσιμη διατροφή σήμερα, βασισμένη στις αρχές της μεσογειακής διατροφής



"Παίξε" με το πιάτο σου στο WWF Planet Based Diets Impact & Action Calculator που θα βρεις στο www.planetbaseddiets.com.
Μάθε περισσότερα για τη βιώσιμη διατροφή και για το πρόγραμμα #Eat4Change στο i-eat4change.com